Edgar F. [illegible]

Körperkultur der Frau

Von

Dr. med. Rahel Hirsch



URBAN & SCHWARZENBERG
BERLIN-WIEN


22200068795

Körperkultur
der
Frau.

Nach Vorträgen über die körperliche Ertüchtigung der Frau auf dem ersten Sportkongreß in Oberhof im September 1912 und über die Frau im Sport im Rathaussaal zu Charlottenburg im Rahmen der wissenschaftlichen Sportvorträge im Januar 1913

von

Dr. med. Rahel Hirsch,
Assistentin der II. medizinischen Universitätsklinik
der königlichen Charité in Berlin.

Mit 20 Textabbildungen.



Urban & Schwarzenberg
Berlin
N., Friedrichstraße 105b
Wien
I., Maximilianstraße 4
1913.

Vorwort.

Die Zeit, in der das Wort Nietzsches galt:

> „Das Glück des Mannes heißt: ich will.
> Das Glück des Weibes heißt: er will,“

ist überwunden.

Birgt der Wille zur Selbständigkeit eine Glücksgefahr für die Frau? Ist durch das Erwachen der Frau zu einem Eigendasein das Glück des Mannes bedroht?

Die Glücksgefahr bestände für beide Geschlechter, wenn die Selbständigkeit der Frau ihre Wesenseigenart vernichten würde.

Die körperliche und geistige Erstarkung wird aber nie und nimmer dazu führen, daß das „Ewig-Weibliche“ erlischt.

Das Zarte und Milde findet im starken eigenen Ich erst den richtigen Klang, die gute Resonanz.

Die physische und psychische Schwäche der Frau ist nicht ihr physiologischer, d. h. der ihrer Natur gemäße Normalzustand, sondern sie ist vielmehr die Resultante schlechter Erziehung.

Je unabhängiger die Frau von ihrer „allgemeinen Schwäche“ — körperlich und seelisch — werden wird, um so günstiger gestalten sich ihre Aussichten für ein ersprießliches Dasein.

Der Mann kann dabei nur gewinnen; denn seine „Gefährtin“ kann nur die ihm ebenbürtige Frau sein. Darum sollte der Mann die Frauenbefreiung nicht hemmen, sondern vielmehr sie zu fördern bestrebt sein.

Der körperlichen und intellektuellen Ausbildung der Mädchen ist ebensolcher Wert beizumessen wie der Erziehung der Knaben.

Der Mann befreit die Frau für sich mit.

Was es im Kampf ums Dasein bedeutet, an eine körperlich und geistig minderwertige Frau, deren Hauptwaffe Tränen sind, gebunden zu sein, das weiß der Mann am besten selber.

Die Renaissance der Frau heißt:

Gesundheit an Leib und Seele.

Berlin, im Juli 1913.

Rahel Hirsch.

Anmerkung: Die Abbildungen 2—9 der Broschüre stammen von der Neuen photographischen Gesellschaft, Aktiengesellschaft, Steglitz. Die Bilder 10—13 verdanke ich Frau Dr. Bess M. Mensendieck (Verlag F. Bruckmann, München), 14—19 Herrn Prof. Jaques-Dalcrozes liebenswürdigem Entgegenkommen.

Inhalts-Übersicht.

Einleitung.

Die Frauenfrage hat das Verdienst, die Frau aus dem Joch dumpfen Vegetierens geweckt zu haben.

Die äußere Befreiung nützt aber nichts, wenn die innere nicht vorausgegangen ist.

Das spezifisch Weibliche, die Wesenseigenart des Weibes wird hierdurch, durch die Erziehung zur „inneren Selbständigkeit“, nie und nimmer erstickt.

Die großen Ziele, die neuen Perspektiven, die sich der Frau eröffnen, sie dürfen nicht dazu führen, daß die Frau ihr altes ureigenstes Reich verachten lernt.

Daß die Dichter aller Zeiten „die Priesterin des Hauses“ besungen, beweist nicht, daß die Frau das ist, beweist nur die Sehnsucht nach ihr.

Die Frau, die für das Haus dieses Ideal verwirklicht, sie mag die Lebenswelle tragen wohin auch immer, sie wird den richtigen Pfad finden.

Die innerlich Unfreie, Unselbständige wird als Frau und Mutter ebenso minderwertig sein, wie in einem Berufe außerhalb des Hauses.

Für jeden Beruf — gleichviel welcher es sein mag — ist Eines von fundamentaler Bedeutung und das ist: die Befreiung der Frau von ihrer körperlichen Schwäche.

Das Gedeihen der Familie beruht auf dem physischen und psychischen Gleichgewicht der Mütter.

Wenn wir solche gesunde Mütter erziehen, so schaffen wir mit der Basis des geordneten Familienlebens gleichzeitig ein solides Fundament für den Staat.

Unser moderner Staat gleicht dem antiken darin, daß er die Erziehung durch die Schule in die Hand genommen; möge

er ihm aber auch darin gleichkommen, daß er die körperliche Ausbildung neben die des Geistes stellt.

Wir verspüren eben heute immer noch den Hauch der Klosterluft, aus der unsere Schulen hervorgegangen sind.

Die Ausbildung des Körpers mußte naturgemäß dem Geiste des Klosters widerstreben.

Das, was bisher in den Mädchenschulen für die körperliche Ausrüstung geschieht, ist unzulänglich.

Zur Bekämpfung von Krankheiten, zur Ausrottung von Schäden geschieht bei uns sehr viel Gutes.

Das Gesunde aber zu kräftigen, das Schwache zu stählen und den Körper so widerstandsfähig zu machen, daß er unseren schlimmsten Feinden, den Krankheitserregern, einen möglichst ungeeigneten Boden bietet, dafür geschieht relativ wenig, sicherlich lange nicht genügend.

Verschiedene Schulärzte berichten, daß die durchschnittliche Ernährung „unternormal“ ist. So teilt ein Schularzt mit, daß in 13 Orten 40% und mehr Schlechternährte seien.

Aus der Schrift des Stadtschulinspektors Dickloff[1] (Berlin) geht folgendes Zahlenergebnis hervor:

Von Neuaufnahmen in

Berlin:	**1908**	waren	**8·89%**	schulunreif	
„	**1909**	„	**9·95%**	„	
München:	**1907**	„	**42·5%**	gesundheitlich	gut
		„	49·5%	„	mittel
		„	6·5%	„	schlecht.

In Schöneberg (Berlin) liegen aus dem Jahre 1900 Zahlen vor, aus denen hervorgeht, daß 62% der Schulkinder mit körperlichen Schäden behaftet sind.

In Stuttgart sind es **67%** **(1905)** aller Schulkinder, die körperliche Schäden aufweisen.

In Stockholm und Kopenhagen sind 1890 mehr als ein Drittel der Knaben und über die Hälfte der Mädchen als „minderwertig“ bezeichnet.

---

[1]) Dickloff, E., Die Reformbestrebungen auf dem Gebiete der Schulhygiene, der Erziehung und des ersten Jugendunterrichtes. Teubner, Leipzig.

Wie aus den Berichten von Lewandowski[1]) ersichtlich ist, wird von einem in der Nähe von Berlin gelegenen Ort mitgeteilt, daß von 4200 Kindern im Monat März 20 Kinder regelmäßig ohne Frühstück waren. Der Prozentsatz der Kinder mit schlechter körperlicher Beschaffenheit ist gegen 3 frühere Jahresberichte von 4·68% auf 2·78 gesunken.

Hungernde Kinder darf es überhaupt nicht geben.

Weder in geistiger noch in körperlicher Beziehung kann die Schule bei unterernährten Kindern günstige Resultate erzielen. Aber wenn die Vorbedingung normalen Ernährungszustandes erfüllt ist, dann soll der körperlichen Ausrüstung ebensolcher Wert beigemessen werden wie der intellektuellen.

Wer körperlich diszipliniert auf den großen Sportplatz, den wir Leben, den wir Welt nennen, hinaustritt, der wird sich das Steuer nicht leicht aus der Hand winden lassen.

Nach dem Urteil von Sachverständigen sind viele unserer mutigen Flieger nicht der Tücke der Luftgewalten und nicht mangelhafter Konstruktion des Apparates zum Opfer gefallen, sondern der mangelnden Beherrschung, der ungenügenden Kenntnis ihrer Maschine.

Und genau so geht es und ist es Hunderten von begabten Menschen schon ergangen, denen nach Maßgabe ihrer intellektuellen Befähigung ein Höhenflug prognostiziert worden war: sie scheitern an mangelnder körperlicher Disziplin.

---

[1]) Neue Ergebnisse der Schulhygiene in den Volksschulen des Deutschen Reichs **1909—1912**. Teubner, Leipzig u. Berlin **1913**.

I. Die Gymnastik.

Schönheit ist Gesundheit.

Schön ist der Körper, dessen Knochengerüst in den Einzelteilen Ebenmaß zeigt und dessen Glieder mit dem Ganzen eine harmonische Einheit bilden.

Das idealste Knochengerüst wirkt aber nur als anatomisches Präparat, wenn die Muskulatur nicht gleichmäßig gut entwickelt, und ein gewisses Quantum Fett die nötige Polsterung schafft.

Mit der Idealgestaltung anatomischer Formen geizt die Natur ebenso wie mit der Verleihung höchster Geistesgaben, wie mit dem Patengeschenk künstlerisch schöpferischen Ingeniums.

Aufgabe der Erziehung ist, in jeder Weise aus dem gegebenen Material ein geschlossenes Ganzes herauszumodellieren. Das vorhandene Gute muß betont, Defektes nach Möglichkeit ausgeglichen werden.

Die Gymnastik ist die Grundlage der körperlichen Übungen. Durch sie wird der Körper in allen seinen Einzelheiten durchgebildet und ist dann auch für alle weiteren Sportarten am besten vorbereitet.

Die Gymnastik, die ohne jede Apparatur lediglich jeden einzelnen Muskel möglichst seiner Bestimmung gemäß arbeiten läßt, die Gelenke frei beweglich zu erhalten oder zu machen strebt, sie ist am besten geeignet treue Begleiterin das ganze Leben hindurch zu sein. Sie kann von frühester Jugend an geübt werden und ist auch die beste Sportart für das Alter. Sie ist, was auch nicht hoch genug zu bewerten ist, einmal erlernt: die billigste Sportart.

Bei der allgemeinen Erziehung des Kindes wird jeder denkende Pädagoge sich nur als Leiter betrachten.

Die guten Anlagen allseitig ausbilden, tief verborgene Keime entdecken und hüten und pflegen, so daß sie lebens- und entwicklungsfähig werden, Charaktereigentümlichkeiten, die im späteren Leben dem Träger ein Hemmschuh zu werden geeignet sind, nach Möglichkeit zu bändigen suchen, von frühester Jugend an die Selbstdisziplin pflegen lehren, das ist die Aufgabe der allgemeinen Erziehung.

Die körperliche Ausbildung vermag ebenso durch Ausbildung des guten Materials und unter Berücksichtigung der Schwächen ein harmonisches Ganzes zu schaffen.

Darin liegt die Schöpfung des Menschen durch den Menschen. Unsere großen Bühnenkünstlerinnen wissen den Wert des gesunden und ästhetisch wirkenden Körpers zu schätzen, weil ihre Stellung in der Welt damit steht und fällt. Sie bemühen sich und verstehen es, sich bis ins hohe Alter frisch und kräftig zu erhalten.

Die Künstlerin übt diese Art von Selbstdisziplin für das große Publikum, für die Bühne; jede Frau sollte für das kleine Publikum ihres Wirkungskreises, der ja im allgemeinen die Familie ist und bleiben soll, dasselbe tun.

Dann wird die Frau aus dem Hause ein „Heim“ schaffen, in dem sie die Königin ist.

So manche Ehe scheitert an der mangelnden körperlichen Disziplin der Frau. Der Mann, der tagsüber gearbeitet, unter den Verdrießlichkeiten, den jeder Beruf mit sich bringt, zu leiden hat, der muß in seinem Heim die Oase besitzen, auf die er sich stets von neuem freut.

In England herrscht die schöne Sitte, daß am Abend, selbst im engsten Familienkreis, „Toilette gemacht wird“. Sehr viel Zeit beansprucht das nicht. Jeder weiß, daß ein psychischer Einfluß durch dieses rein äußerliche Abstreifen des Alltags ausgelöst wird.

Bei uns in Deutschland ist es vielfach noch umgekehrt:

Um die schönere Gewandung für die „outsider“ zu schonen, wird diese sogar abgelegt. Für das „Haus“ ist die Kleidung, die man Fremden nicht präsentieren würde, gerade gut genug.

Fig. 1.



Primavera. Botticelli. Florenz.

Fig. 2.



Firenze. La nascita di Venere. Botticelli. Gall. Uffici.

Ein Mittel gegen die Polygamie der Männer ist die Gestaltung eines wirklichen Heims, nach dem sich der Mann stets von neuem sehnt.

Fig. 3.



Roma. Museo Vaticano. Venere Gnidia.

Die Gymnastik, welche den Körper so durchbildet, daß das Stehen und Gehen, daß jede Funktion sachgemäß zum

Ausdruck kommt, und daß alle Bewegungen zweckmäßig ausgeführt werden, sie wirkt nicht nur in hygienischer

Fig. 4.



Roma. Museo Vaticano. Venere Gnidia di profilo.

Beziehung, sondern sie schafft auch die Basis für das Ästhetische.

Lord Chesterfield schrieb in seinen berühmten Briefen an seinen Sohn: Lerne „tanzen“, um richtig „gehen“ zu lernen.

Fig. 5.



Roma. Venere Capitolina.

Ich möchte sagen: Lerne richtig „gehen“, dann wirst Du auch gut „tanzen“.

Eine solche Methodik speziell für den weiblichen Körper ausgearbeitet, die es sich zur Aufgabe gemacht, systematisch allen einzelnen Teilen gerecht zu werden, und die

Fig. 6.



Paris (Louvre). Vénus accroupie.

geeignet ist, den Körper auszurüsten, ist die Bess-Mensendiecksche Methode; sie sollte in allen Mädchenschulen Eingang finden.

Für diese Art der Gymnastik ist aber Eines Voraussetzung, und das ist das Turnen mit **unverhüllter Muskulatur**, allenfalls mit Schurz.

Fig. 7.



Mänade. Königl. Albertinum, Dresden.

Nicht nur daß die gymnastischen Übungen ohne hemmende Kleidungsstücke ausgeführt werden müssen, sie können auch nur auf diese Weise vom Lehrer kontrolliert werden.

Durch die Kleider hindurch kann sich der Lehrer so wenig wie der Arzt ein Urteil über den anatomischen Bau bilden, und ist daher auch nicht imstande, Schäden nach Möglichkeit auszu-

Fig. 8.



Ariadne. Königl. Albertinum. Dresden.

gleichen. Nach Schmidt-Bonn leiden 33% der Schulmädchen an Skoliose, Rückgratsverkrümmung, bei den Knaben handelt es sich um 25%!

Denjenigen, die an dieser Art des Turnens Anstoß nehmen, möchte ich das alte Wort Platos zurufen: „Und als zuerst bei den Kretern die Leibesübungen aufkamen und hernach bei den Lakedämoniern, konnten die damaligen Witzlinge eben dieses alles auch auf Spott beziehen. Seitdem es sich aber, denke ich, durch die Erfahrung als besser bewährt hat, sich zu ent-

Fig. 9.



Thorwaldsen.

kleiden, als alles dieses zu verhüllen, so ist auch das für den Anblick Lächerliche verschwunden vor dem durch Gründe angezeigten Besseren; und dieses hat gezeigt, daß derjenige albern ist, der etwas anderes für lächerlich hält als das Schlechte, und wenn er Lachen erregen will, nach irgend einer anderen Gestalt des Lächerlichen wegen hinsicht als nach der des Un-

verständigen und Schlechten, oder der sich um etwas ernsthaft bemüht, dabei aber irgend ein anderes Ziel vor sich hinstellt als das Gute."

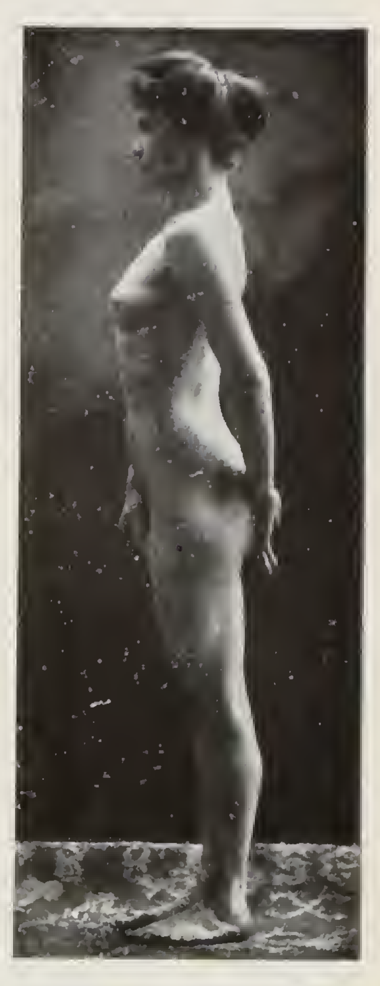
Das auch in den Mädchenschulen übliche Gerätturnen brauchte und sollte deshalb nicht abgeschafft werden.

Nur ist die allgemeine Gymnastik in den Vordergrund zu stellen.

Fig. 10.



Haltung zu Beginn der Übungen.



Gute Haltung nach drei Monaten.

Die gute Körperhaltung, das zweckentsprechende schöne Gehen, alle sachgemäß ausgeführten Bewegungen, sie sollen nicht für den Salon, nicht für die Bühne ausgebildet werden, sondern unbewußtes Eigengut für den Alltag werden. Der Modellierung des durch die Gymnastik so gleichmäßig ausgebildeten Körpers sind dann später Rhythmik nach der Methode Daleroze und Übungen nach den Ideen der Duncan-Schule hinzuzufügen.

In seinem dritten Buch, „Der Staat“, sagt Plato: „Die, welche die Erziehung durch Musik und Gymnastik anordnen, meinen es damit nicht so, wie einige glauben, um nämlich durch die eine den Körper zu bilden und mit Hilfe der anderen die Seele. Sie mögen wohl beide meistenteils der Seele wegen anordnen. Der Seele selbst nach verhalten sich diejenigen, die ihr Leben lang mit der Gymnastik wohl sich zu schaffen

Fig. 11.



Schlechte Körperhaltung beim Frisieren im Sitzen.



Zweckmäßige schöne Haltung.

machen, mit der Musik aber sich gar nicht befassen, und so auch die, welche es umgekehrt halten, wie Rauhigkeit und Härte zur Weichlichkeit und Milde. Die einseitig der Gymnastik sich ergebenden werden rauher als billig und wiederum die der Musik weichlicher, als es schön für sie wäre.“

Und es entspricht auch dem Geiste Platos, wenn ich hinzufüge, daß die Psyche, die den Körper modelliert, möglichst gut vorbereiteten Boden finden muß, und daß sie

umgekehrt von der musikalisch-rhythmischen Gymnastik veredelt wird.

Wenn solche Körperkultur in unseren Schulen der intellektuellen Ausbildung gleichwertig in jeder Weise zur Seite gestellt würde, dann könnte die Schule das werden, was sie für die Kinder sein sollte: eine Heimat, die ihre Wärme das ganze Leben hindurch ausstrahlt.

Fig. 12.



Der gleiche Fehler im Stehen.



Der Fehler korrigiert durch günstige Lastverteilung.

Bei der Gymnastik muß auch speziell die Atemgymnastik berücksichtigt werden.

Im allgemeinen atmen die Frauen schlecht, sie atmen zu „träge".

Die Atemgymnastik hat 1. die Elastizität, die Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes zu fördern; sie muß 2. die Zwerchfellmuskulatur üben, sie hat 3. die Bauchmuskulatur zu berücksichtigen.

Mit der sachgemäßen Atemgymnastik wird gleichzeitig durch die Lungenventilation die Blutzirkulation günstig beeinflußt. Herz- und Kreislaufsystem bilden ein Ganzes. Die kleinsten Lungengefäße und die Venen ändern ihre Weite je nach dem Druck, der auf ihnen lastet. Dieser Druck nun ändert sich bei der Atmung. Bei sehr vertiefter Atmung wachsen die Differenzen an, bei jeder Art von Kurzatmigkeit ist dies von Bedeutung.

Fig. 13







Schlechtes Körperrelief beim Hochreichen. — Korrigierte Haltung.

Andrerseits ist es leicht verständlich, daß ein Druck, der den unteren Rippenbogen zusammenpreßt, die Atmung und somit das Kreislaufsystem beeinträchtigen muß.

Daraus resultiert sehr häufig die Kurzatmigkeit von Frauen durch den einschnürenden Panzer, durch das Korsett.

Das Zwerchfell ist von wesentlicher Bedeutung für die Zirkulation, weil die untere Hohlvene durch dasselbe hindurch

tritt und bei den Kontraktionen des Zwerchfelles mehr oder weniger verengt wird. Außerdem übt das Zwerchfell bei seinen Bewegungen nach unten einen Druck auf den Bauch aus.

Das ist z. B. von großer Bedeutung für die Leber. Wenn man, wie Wenckebach sich ausdrückt, die Leber mit einem „blutaufsaugenden Schwamm" vergleicht, „so ist das Zwerchfell die Hand, welche den Schwamm ausdrückt."



Fig. 14.



Dalcroze, Schülerinnen.

Durch die Übungen der entsprechenden Muskulatur übt der Körper Selbstmassage aus.

Kräftige Muskulatur ist für alle Funktionen unerläßlich.

Den Verdauungsstörungen verschiedener Art, der Obstipation (Verstopfung), die so vielen Frauen das ganze Leben geradezu zerrüttet, wird durch die Kräftigung der Bauchpresse am besten vorgebeugt. Je besser die Bauchmuskulatur entwickelt ist, um so widerstandsfähiger wird sie auch bei dem brutalen Geburtsakt sein. Hoffentlich

gelingt es dadurch der Erschlaffung des Bauches vorzubeugen, an der so viele Frauen, die geboren haben, leiden. Diese Erschlaffung führt nicht nur zu dem unästhetisch wirkenden Hängebauch, sondern verursacht auch die Verlagerung der Baucheingeweide.

Fig. 15.



Folgezustände sind: Wanderniere, Magensenkung, Darmsenkung.

Auch bei jungen Mädchen kommen diese Zustände vor und sind dann als Konstitutionsanomalie aufzufassen. Modelle dieses Typus sind die präraffaelitischen Frauengestalten. Bei aller Anmut und Lieblichkeit sind Botticellis Gestalten mit wenigen Ausnahmen, wie z. B. seiner Pallas, körperlich minderwertig.

Man sehe sich die Körper „des Frühlings“ an, besonders die Mittelgestalt und seine Venus (Geburt der Venus: Flach eingeengte Brust, Hängebauch. Kandidatinnen für Bleichsucht, Zirkulationsstörungen, Magen-Darmbeschwerden und vor allem auch für Tuberkulose (Fig. 1 u. 2).

Man vergleiche damit Gestalten, wie die der Venus-Abbildungen, den Torso der Venus aus dem Louvre, den der Mänade.



Fig. 16.



Das sind gesunde Frauengestalten mit gut entwickelter Muskulatur. Wie edel ist die Haltung der Ariadne.

Ein großer Teil der körperlichen Schwäche der Frau beruht in der Hauptsache auf der „schwachen“ Rückenmuskulatur. Dieser ist deshalb besondere Aufmerksam-

keit zu widmen, und durch entsprechende gymnastische Übungen kann die Muskulatur gekräftigt und herausmodelliert werden.

Die Mittelgestalt der Thorwaldsenschen Grazien zeigt die gut entwickelte Rückenmuskulatur, speziell die der Lendenmuskulatur. Übrigens nähern sich diese Grazien dem asthenischen (d. h. körperlich kraftlosen) „Botticelli"-Typus.

Fig. 17.



Fehlerhafte Haltungen bei den alltäglichen Bewegungen und gebräuchlichsten Stellungen, wie beim Frisieren etc., veranschaulichen die Abbildungen aus dem Buche der Frau Dr. Bess M. Mensendieck (Fig. 10—13). Daneben sieht man, wie die richtige Arbeitsverteilung an die in Frage kommenden

Muskelgruppen das Körperrelief und die ganze Erscheinung günstig beeinflussen und verändern. Auch diese Gestalt aus dem Buche der Frau Dr. Mensendieck gehört zu dem asthenischen Typus.

Die Rhythmik der Dalcroze-Methode illustrieren seine vier Schülerinnen (Fig. 14):

Das ist Gymnastik mit Musik, das ist der Frühling.



Fig. 18.



Die Gymnastik muß die Form festigen und ständig zu erhalten suchen; die Rhythmik belebt die Plastik; sie verwirklicht die Fabel von der schönen Galathee.

Die verschiedenen „Takte“ hat Dalcroze in die Gymnastik aufgenommen, um die Dauer und Ausdehnung der Bewegungen, der Schritte, der Gesten fixieren zu können. „Die Notenzeichen werden Raumzeichen und unser Körper wird das

biegsamste Instrument. Kein anderes hat soviel Hilfsquellen, soviel verschiedene Ausdrucksmittel, kein anderes verändert sich so leicht je nach den unzähligen Nuancen der Vorbereitung, der dynamischen Stärke und kein Instrument läßt sich so leicht mit den Ausdrucksmitteln von Instrumenten der gleichen Art verbinden, wie gerade der Körper" (Dalcroze. Die Bilder des Knaben) (Fig. 15—19).



Fig. 19.



In der Kunst, schön zu „gehen", zu „laufen" und zu „springen", sind die Duncan-Schülerinnen Meisterinnen.

Gerade die Beine sind bei den Frauen ein Körperteil, der mit dem Troste des gütig verhüllenden langen Rockes sehr stiefmütterlich behandelt wird.

Daß aber das Häßliche auch „gesundheitlich" häßlich ist, wird nicht bedacht.

Wenn die Gliedmaßen, die das ganze Skelett zu tragen haben, schlecht gefügt sind, funktionieren sie auch nicht gut.

Plattfüße sind nicht nur unschön, sondern machen Schmerzen, erschweren das Stehen und Gehen und können Fußgelenkentzündungen zur Folge haben.

Das Tanzen.

Tanzen heißt rhythmische Bewegungen geordnet zum Ausdruck bringen. Das zweckentsprechende, das schöne „Gehen" ist die Sprache, der Tanz ist der Gesang, die Symphonie der Muskeln und Gelenke.

Das rhythmische Gefühl ist vielleicht das älteste kulturhistorische Dokument musikalischer Äußerung. Die Instrumente, die vorwiegend Lärm zu erzeugen bestimmt waren, gehören zumeist zu den Schlaginstrumenten, die rhythmische Wirkungen erzielten. Auch die Tiere reagieren auf Rhythmus.

Zwei Richtungen haben sich von Anfang an beim Tanz entwickelt:

Die eine begnügt sich lediglich mit gleichmäßig geordneten Wiederholungen von Bewegungen; der Tanz ist Selbstzweck. Die andere bemüht sich, durch den Tanz irgend einem Begriffe Ausdruck zu verleihen. Hierher gehören z. B. die religiösen symbolischen Tänze. Bei den Naturvölkern finden wir eine große Anzahl von Tiertänzen, eine Fülle von Tänzen symbolischen Charakters, solche sexueller Natur, wie auch Kriegs- und Waffentänze aller Art.

Der eigentliche Tanz, der geschlossene, gleicht dem Lied ohne Worte. Jedes Volk hat seine ihm eigenen Tanzformen wie seine Lieder, und aus der jeweilig herrschenden Tanzmode kann man Einblicke in die Volks- und in die Gesellschaftspsyche gewinnen.

Man denke an das Menuett.

In der Regierungszeit Ludwigs XIV. hat der Tanz in der Kunstform den Höhepunkt erreicht.

Im Menuett übertrifft die Mannigfaltigkeit der rhythmischen Ausdrucksbewegung des Körpers vielleicht die Musik, späterhin hat die Musik den Tanz bei weitem überholt. Je mehr

der Tanz Gesellschaftsunterhaltung geworden ist, um so mehr ist er künstlerisch-ästhetisch zurückgegangen.

Daß der Tanz etwas anderes sein kann als Gesellschaftsspiel, daß ihm künstlerischer Wert gebührt, das hat in neuerer Zeit Isadora Duncan weiten Kreisen offenbart.

Die körperliche Ausbildung der Duncan ist in letzter Linie auf die Anregungen von del Sarte (1811—1871) zurückzuführen. Del Sarte, ein Franzose, ist in Paris 40 Jahre lang als Professor der Gesangs- und dramatischen Kunst tätig gewesen. Del Sarte — Lehrer der Rachel — hat fast sein ganzes Leben dem Studium der Schönheit gewidmet. Er bemühte sich, eine Synthese der lebendigen Schönheit zu finden. Er erkannte die Bedeutung bestimmter Bewegungen und den Parallelismus zu den Tönen der Musik. Was er darüber niedergeschrieben, ist größtenteils verloren gegangen. Seine Schüler Steele Mackaye und Genevieve Stebbins haben das von del Sarte Überkommene in geordnetes System gebracht. Mackaye, der selbst persönlich von del Sarte in Paris unterrichtet worden war, hatte sich für die Schönheitsprinzipien del Sartes so begeistert, daß er die Berufung seines Lehrers nach Boston in Amerika bewirken wollte. Del Sarte starb aber, ehe diese Berufung erfolgt war.

Mackaye hielt dann selbst Vorlesungen und bemühte sich del Sartes Lehren in Amerika zu propagieren. Er hatte aber dabei vorwiegend die Anwendung für das Theater im Auge.

Es ist das Verdienst von Miß Stebbins, die Ideen des del Sarte für den Alltag ausgearbeitet und propagiert zu haben. Zur praktischen Durchführung nahm sie die schwedische Heilgymnastik zu Hilfe und erzielte auf diese Weise in hygienischer und ästhetischer Beziehung eine bessere körperliche Ausrüstung.

Miß Stebbins hat ihre Methodik durch ernstes, Jahre lang dauerndes Studium am eigenen Körper ausgebildet und gezeigt, wie durch methodischen Unterricht Anmut der Bewegungen gelehrt werden kann.

In der zweckmäßigen Benutzung der Muskelgruppen — ihrer anatomischen und physiologischen Bestimmung gemäß — äußert sich die Grazie.

Das Genie unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Sterblichen dadurch, daß es das „kann", was dieser eben mehr oder weniger mühsam erlernen muß.

Es gibt geborene Meisterinnen der „Grazie", aber die sind in ihrer Vollendung so selten wie das Genie. Alle anderen müssen lernen.

Das Schöne ist dabei glücklicher- und natürlicherweise auch das Gesundheit Fördernde.

Denn durch diese Übungen werden die Muskeln gekräftigt.

In Amerika hat dieses System der harmonischen Körperausbildung bei den Frauen viel Beachtung gefunden.

Das Verdienst der Duncan ist und bleibt es, diese systematische körperliche Ausbildung dem künstlerischen Tanz dienstbar gemacht zu haben. Die Duncan hat überhaupt das Interesse für den Tanz wieder wachgerufen.

Leider sind diese ästhetisch-künstlerischen Richtungen für die Gesellschaftstänze unserer Zeit wenig maßgebend gewesen. Nur die Tanzlust ist mit einem Male neu geboren worden. Alt und Jung lernt tanzen, das ist nur freudig zu begrüßen, der Tanzinhalt ist aber eine Verirrung.

Mit den modernen Tänzen ist wieder mehr Rhythmus in die Gesellschaftstänze eingeführt worden; der Rhythmus leidet aber durch bizarre Bewegungen und groteske Linienführung.

Die Gesellschaftstänze sind — was sehr zu beklagen ist — durch die maßgebenden Schulen von Dalcroze und der Duncan gar nicht beeinflußt worden. Wir brauchen nicht nur für die Bühne des Theaters das Künstlerisch-Ästhetische, sondern für die Bühne des Alltages, für unser Heim.

Die Kleidung.

Das Korsett.

So lange die Muskulatur der Frau nicht so gekräftigt ist, daß ihr dadurch der nötige „Halt" gegeben wird, bedarf die Frau einer äußeren Stütze. Ein dem Körper gut angepaßtes Mieder, das nur als Stütze dient und nicht „einschnürt", wird ihm ebenso wenig schädlich sein, wie ein dem

Fuße entsprechender gut sitzender Stiefel Schaden anrichten wird.

Man darf keine Druckstellen sehen: sind sie vorhanden, so ist das stets der Beweis, daß die betreffenden Körperstellen mißhandelt worden sind. Wir sind in unserer Zeit in dieser Beziehung besser gestellt als zur Zeit der „Wespentaillen". Das war die Zeit, in der die Mädchen und Frauen Folterqualen erduldeten, um nur die Konkurrenz mit schlanken Taillen aufnehmen zu können. Die Frauen und Mädchen, die keinen dienstbaren Geist zur Verfügung hatten, hängten die Korsettschnur an eine Türklinke, gingen bis ans Ende des Zimmers und erreichten so den nötigen Zug, um die Eingeweide zusammenzuquetschen.

Wie die Rippen, die Leber, der Magen und indirekt die Atmung und die Herzgefäßtätigkeit darauf reagierten, darüber ließe sich ein kleines Werk schreiben. Vielen Frauen mag es gegangen sein wie Heine, der seinem zu engen Schuhwerk — wie behauptet wird — das so schöne Denkmal gesetzt hat:

„Anfangs wollt' ich fast verzagen,
Und ich glaubt', ich trüg' es nie;
Und ich hab' es doch getragen,
Aber fragt mich nur nicht wie."

Vor wenigen Jahren bei der „eng anliegenden Mode" war das Korsett ein Panzer, der auch die Hüften und Oberschenkel im extremen Falle zu schnüren hatte. Bei manchen Frauen und Mädchen hat diese Mode auf dem Körper ein dauerndes Denkmal gesetzt durch häßliche, braun verfärbte Narben. So rächt sich der Körper für die Mißhandlung.

Sobald die Rippen in ihrer Beweglichkeit gehemmt werden, muß die Atmung leiden, wird die Zirkulation beeinträchtigt.

Ein schnürendes, den Körper zusammenpressendes Korsett ist gesundheitlich schädlich und ebenso vom ästhetischen Standpunkte aus zu verwerfen.

Frauen mit erschlaffter Bauchmuskulatur, mit Hängebauch können das Korsett nicht entbehren; eine gut

sitzende Bauchbinde unterscheidet sich von dem hygienisch angewendeten Korsett nur durch den Namen.

Ebenso bedürfen Frauen mit stark entwickelten Brüsten des Büstenhalters, damit sich nicht Beschwerden einstellen.

Das nirgends drückende Korsett ist in solchen Fällen also unentbehrlich.

Hoffentlich gelingt es, durch die Gymnastik die Muskulatur so zu kräftigen, daß das Mieder nur noch ärztlich in Ausnahmefällen verordnet werden muß.

Wenn der Körper durch sich selbst edel geformt ist, wenn die Haltung derjenigen der antiken Statuen gleicht, dann ist die Zeit für die Gewänder reif, dann modelliert sich der Körper das Gewand, wie die Psyche als „innerer Praxiteles" den Körper imprägniert.

Bei der Einführung der sogenannten Reformgewänder hat man stets besonderen Wert darauf gelegt, die „Last" der Kleidung von der Hüfte auf die Schulter zu verlegen. Das ist eine Forderung, die eigentlich nur noch an die Frauen „vom Lande" zu stellen ist. Diese binden sich immer noch eine Last von Röcken um die Hüften. Auch im Winter bedürfen wir gar nicht solcher Kleidung, daß — abgesehen vom Wintermantel für die Straße — von einer „Last" die Rede zu sein brauchte.

Das Schuhwerk.

Wenn die Füße durch gymnastische Schulung so geworden sind, wie sie sein sollten, dann könnten wir in „Sandalen" gehen. So wie unsere „Kulturfüße" sind, trägt die Sandalenfußbekleidung zur Plattfußbildung bei.

Ein dem Fuße gut angepaßter Stiefel — bei Neigung zu Plattfußbildung mit Einlagen — wird den Fuß nicht verunstalten.

Eng einschnürender Stiefel foltert die Trägerin derart, daß sie genügend gestraft ist.

Daß der Stöckelabsatz das Gehen erschwert und für das Marschieren unbrauchbar ist, das weiß jede Frau.

Sie muß sich aber, wenn sie beim Gehen leicht ermüdet, Schmerz in den Beinen verspürt, leicht kurzatmig wird, darüber klar sein, daß ihr Körper nicht dafür verantwortlich zu machen ist, sondern ihre unhygienische Kleidung. Es ist eine traurige Tatsache, daß die Frauen im allgemeinen den Wert der absoluten Gesundheit gar nicht zu schätzen wissen. Ernste Krankheiten organischer Natur fürchten sie; das „Kränkeln" aber, den minderwertigen Gesundheitszustand, mit dem finden sie sich wie mit etwas Physiologischem, d. h. als ob es sich um einen normalen Zustand handelte, ab.

Wenn die Frauen nur ahnten, wie sehr sie ihr Lebensglück damit aufs Spiel setzen: der Mann braucht eine gesunde Frau, die Kinder brauchen eine gesunde Mutter; das Berufsleben erfordert gesunde Frauen.

Die Ernährung.

Die Frauen „naschen" im allgemeinen zu viel und essen zu wenig.

Von Fettsüchtigen erfährt man fast stets, daß sie sehr wenig essen, und die Umgebung bestätigt das. Bei näherer Nachforschung stellt sich dann zumeist heraus, daß Schokolade, Süßigkeiten, Kuchen etc. genascht werden und bei den allgemeinen Mahlzeiten fehlt der Appetit. Daß diese „Kleinigkeiten" für Fettansatz gute Mittel darstellen, wird nicht beachtet. Andrerseits „hungern" sich Mädchen und Frauen aus „Angst vor Fettansatz" aus. Daß sie dadurch an Schönheit nicht gewinnen, sondern nur verlieren, bedenken sie nicht. Sie altern vor der Zeit. Anstatt Märtyrerinnen von Modetorheiten zu sein, sollten sie Anbeterinnen der Gesundheit werden.

Schönheit ist Gesundheit.

Die Sorgfalt muß der Pflege und Ausbildung des Körpers in erster Linie gewidmet sein, dann haben die Kleiderkünstler viel leichtere Arbeit.

Für den gesunden Menschen genügen 3 Mahlzeiten vollständig: zwischen diesen sollte nichts gegessen oder getrunken werden.

Gemischte Kost — mit Betonung der Obstzufuhr bei Obstipationsbeschwerden (Stuhlverstopfung) — ist auch die für Frauen geeignetste.

Wenn der Alkohol bei Frauen eine gefährliche Rolle spielt, so ist es die Alkoholzufuhr in Form von Cognac, der ebenfalls zwischendurch „genascht“ wird. Auf diese Weise werden Frauen zumeist Trinkerinnen; glücklicherweise ist das bei uns in Deutschland sehr selten der Fall.

II. Jugendspiele.

Wie sehr die Fürsorge für die Mädchen vernachlässigt wird, geht aus dem Buche von Raydt „Die deutschen Staaten und das Jugendspiel“ aus dem Jahre 1891 hervor. Raydt betont, daß die Anfragen an die deutschen Städte sich zwar ebenso auf die Jugendspiele der Mädchen bezogen, daß aber bedauerlicherweise so wenig über die Jugendspiele der Mädchen zu finden sei. Unter 81 Städten, die für die Knaben Günstiges berichten konnten, waren nur 8, die auch etwas für die Mädchen in der Richtung leisteten. Seitdem hat sich das sicher gebessert, aber daß die Mädchen sehr stiefmütterlich behandelt werden, geht allein schon daraus hervor, daß in Berlin für das Jahr 1912 für die Spiele der höheren Knaben 12.400 Mark, für die Spiele der höheren Mädchen 2200 Mark angesetzt worden sind.

Die Stadt Berlin berichtet stolz für das Jahr 1912, welch froher Geist auf den Spielplätzen der Knaben herrsche. In dem Berichte heißt es „bei den höheren Mädchenschulen ist naturgemäß die Organisation noch nicht so streng durchgeführt!“

III. Das Schwimmen.

Die Möglichkeit, täglich zu schwimmen, sollte dem weiblichen Geschlecht, den Kindern wie den Erwachsenen, ebenso wie dem männlichen geboten sein.

Es sind aber bisher nur vereinzelte Städte, die getrennte Bassins für Männer und Frauen haben, was sehr zu beklagen ist.

Die reiche Stadt Charlottenburg hat z. B. nicht besondere Bassins für die Frauen.

Die Zeiten, die für Frauen und Mädchen angesetzt sind, fallen in solchen Schwimmanstalten mit nur einem Bassin auf die ungünstigsten Stunden.

Die Schwimmanstalt ist dem weiblichen Geschlecht von 2—4 Uhr zugänglich, mit Ausnahme von zweimal in der Woche abends $6^1/_2$—$8^1/_2$ Uhr. Da die Kinder meist erst gegen 2 Uhr aus der Schule kommen, sind diese Stunden sehr ungeeignet.

Von der Schule aus wird der Anfang gemacht, die Kinder körperlich zu erziehen. Es ist das Verdienst und die Aufgabe der Schulärzte, hier förderlich zu wirken.

Ich füge Tabellen bei aus der eben jetzt erschienenen Broschüre des Schularztes Lewandowski „Neue Ergebnisse der Schulhygiene in den Volksschulen des Deutschen Reiches (1909—1912)“. Die Statistiken sind nach Umfragen an die verschiedenen Städte in fünf Gruppen nach der Einwohnerzahl geordnet:

I. 10.000—20.000
II. 20.000—30.000
III. 30.000—50.000
IV. 50.000—100.000
V. über 100.000.

Nach den statistisch verwertbaren Angaben sind die Zahlen im Vergleich mit denen aus dem Jahre 1908 folgende:

Gruppe	Übungen in den Pausen		Unterbrechung des Unterrichts		Bevorzugung von Atemübungen		Orthopädisches Turnen	
	1908	1912	1908	1912	1908	1912	1908	1912
I	18	24	19	24	15	18	9	18
II	18	24	22	24	15	19	3	9
III	27	32	26	28	23	27	2	7
IV	37	42	53	58	37	41	2	4
V	93	98	116	125	90	97	6	8

Die Zahlen über **Bäder- und Wascheinrichtungen** sind folgende:

Gruppe	Gelegenheit zu Schwimmbädern		Schwimm-unterricht		Brausebäder		Wasch-einrichtungen	
	1908	1912	1908	1912	1908	1912	1908	1912
I	28	30	26	29	36	42	11	12
II	24	26	15	17	34	37	11	12
III	28	29	14	15	34	36	11	12
IV	40	40	16	16	45	45	13	13
V	85	85	24	24	67	69	27	27

Wie aus dieser Zusammenstellung hervorgeht, hat die Fürsorge in der Reinlichkeitsfrage nicht wesentlich zugenommen.

Aus Lewandowskis Bericht aus dem Jahre 1908 geht im einzelnen hervor, daß durch die Schulverwaltung an 205 Orten Gelegenheit zu Schwimmbädern gegeben ist (davon in 11 teilweise, 1 soweit Stiftungsmittel reichen, 1 versuchsweise, 1 klassenweise im Stadtbad, 1 klassenweise auf Stadtkosten im Privatbad, 1 klassenweise im 6 *km* entfernten Nachbarort, 1 statt den Turnstunden); außerdem standen an 17 Orten städtische Freibäder zur Verfügung, an 4 Orten boten Vereine reichliche, unentgeltliche Schwimmgelegenheit, 1 Ort hat Bassins gebaut, doch fehlt ihm genügendes Wasser zum Schwimmen, 5 Orte planen die Einrichtung, in 1 ist sie bereits im Bau und 1 Ort hat infolge mehrerer Unglücksfälle die Sache aufgegeben.

Orte, in denen Schwimmunterricht auf Gemeindekosten erteilt wurde, gab es 95 (davon 4 teilweise, 2 durch Vereine mit Geldunterstützung der Stadt, 1 benutzt die Turnstunde davon, 1 zu ermäßigten Preisen im Stadtbad); außerdem fand unentgeltlicher Schwimmunterricht an 8 Orten durch Vereine, an 2 Orten auf Kosten der Bergverwaltung, an 1 Ort unentgeltlich durch Turnlehrer statt. An 4 Orten ist die Einrichtung geplant, an 2 Orten durch die Schulärzte beantragt.

Als großer Fortschritt ist es zu begrüßen, daß man in den neueren Schulgebäuden Bäder einrichtet, zumeist sind es Brausebäder.

Von diesem Brausebad zu einem „Schulschwimmbad“ ist ein weiter Weg, aber vielleicht verfügen die Schulgebäude in absehbarer Zeit auch noch über eigene Schwimmbäder!

Wie weit alle die in der Statistik von Lewandowski angeführten Einrichtungen für Mädchen zugänglich sind, ist aus der Zusammenstellung nicht zu ersehen.

Für die Körperpflege der schulentlassenen weiblichen Jugend geschieht sehr wenig.

Tausende von Mädchen gehen in die großen Fabriken, großen Warenhäuser, werden von Großindustriellen beschäftigt: diesen könnte hier eine dankenswerte Aufgabe erwachsen. Ein englisches Sprichwort sagt: „Charity begins at home.“ Gymnastische Kurse, Wandervereine usw. zu gründen, dürfte wohl zu ermöglichen sein.

Für die Förderung der Pflege der schulentlassenen männlichen Jugend hat der preußische Erlaß über die Jugendpflege 1911 eine Million angewiesen, für 1912 waren es $1^1/_2$ Millionen gewesen, mit dem Hinweis: für die schulentlassene weibliche Jugend dürfen Mittel daraus nicht verwendet werden. Es heißt wörtlich in diesem Erlaß weiter: „Es können aber die für die männliche Jugend aus diesem Fonds unterstützten Einrichtungen auch für die weibliche Jugend mitbenutzt werden, soweit dies ohne staatliche Beihilfe möglich ist.“

Daß diese Vernachlässigung der Körperpflege unserer weiblichen Jugend einen Schaden für den Staat bedeutet, das werden hoffentlich die maßgebenden Behörden bald einsehen.

An die Frauen unserer maßgebenden Kreise, die zumeist ja gerade sportlich sehr gut ausgebildet sind, und für die körperliche Trainierung das ganze Leben hindurch etwas Selbstverständliches ist, an sie muß man appellieren. Dann wird vielleicht schneller dafür das Verständnis zu gewinnen sein, daß gesunde, lebensfrohe Mütter für den Staat ebenso wichtig sind wie gesunde Rekruten.

Die körperliche Ertüchtigung ist das beste Mittel, um Krankheiten wie der Bleichsucht, der Tuberkulose, der hysterischen Konstitution etc. entgegenzuarbeiten.

IV. Das Rudern.

Was das Rudern anbetrifft, so gebührt der Stadt Cassel der Lorbeer, daß sie die erste Schülerinnen-Rudervereinigung zustande gebracht hat. In Kiel ist bei der zweiten städtischen höheren Mädchenschule, als schon die Mittel dazu glücklich vorhanden waren, das Rudern ins Wasser gefallen, weil das Ministerium wegen mangelnder Erfahrung die Erlaubnis dazu verweigerte.

V. Das Wandern.

Das Wandern ist der älteste deutsche Sport überhaupt.

Über dem Handwerksburschen, der im Mittelalter von Ort zu Ort zog, schwebt ein Hauch von Romantik. Und wie das Physische auf die Psyche wirkt, das tönt uns aus den Wanderliedern entgegen.

Von den Schulen aus ist seit Jahrhunderten immer schon gewandert worden, wenn auch mehr vom pädagogischen Standpunkte aus. Die Berücksichtigung des Körpers galt im Mittelalter nichts.

Jean Jaques Rousseau pries die Wanderung als Gesundheit förderndes Mittel, ebenso Montaigne. Deutsche Männer haben die Lehre in die Tat umgesetzt. In ihrer jetzigen großzügigen zielbewußten Art sind die verschiedenen Wandervereine etwas Neues.

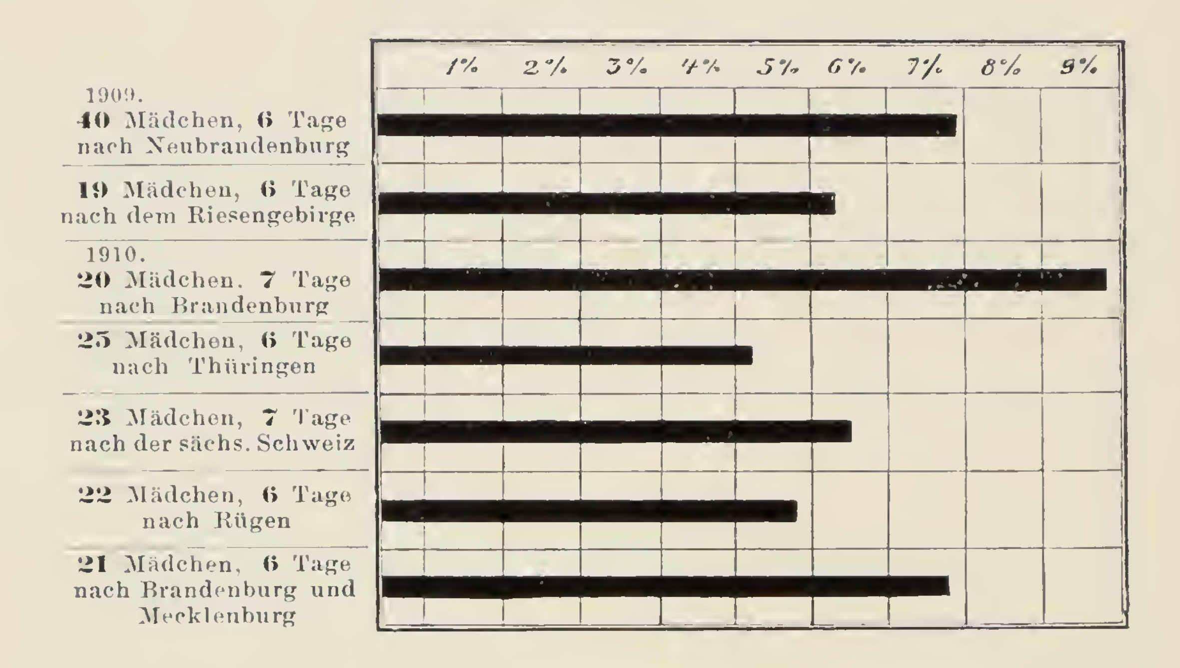
Um einige Zahlen zu nennen: von dem Jugendwanderausschuß des Gebirgsvereines für die sächsische Schweiz sind gewandert: im Sommer 1911: 2770 männlichen Geschlechts, darunter 1800 Volksschüler, und außerdem 400 Mädchen. Von dem Zentralverein für Schülerwanderungen, der nur die 6tägige Wanderung unterstützt, wanderten in den Jahren 1900 und 1911 auf Kosten der Bleichröderstiftung je 354 arme Kinder unentgeltlich ins Freie; die Stiftung gewährte in jedem Jahre 6000 Mk.

Daneben als Freiwanderer und auf Kosten des Vereines wanderten etwa 3200 Kinder in 150 Wandergruppen, 1911 sogar 4000 Kinder in 181 Gruppen. Dresden berichtet von 12.000 Kindern, die an 3—4tägigen Wanderungen teilgenommen haben.

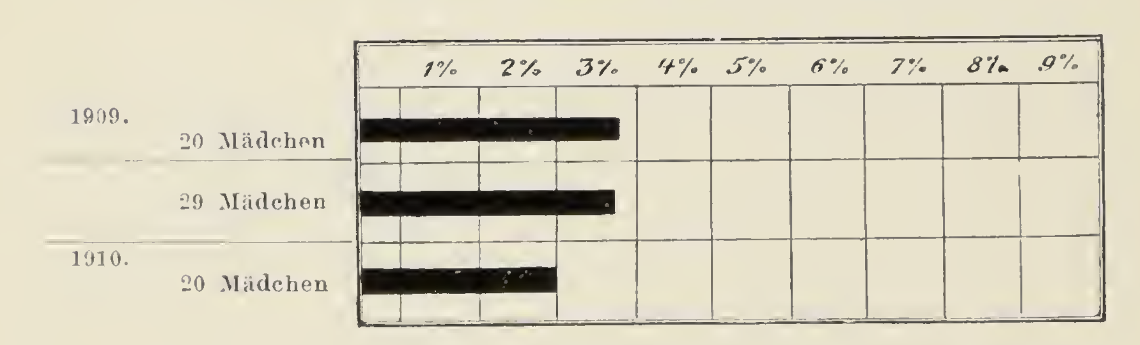
Was speziell das Ergebnis solcher Wanderungen für die Gesundheit der Mädchen anbetrifft, so illustriert das Diagramm aus dem Buche von Roeder und Wienecke[1]) (Fig. 20), welches das Produkt jahrelanger sorgfältiger Beobachtung darstellt, mit einem Blicke den überraschend glänzenden Erfolg.

Fig. 20.

Die Gewichtszunahme betrug in Prozenten bei wandernden Mädchen von 13—14 Jahren:



Zu Hause gebliebene Mädchen von 13—14 Jahren:



Überraschen muß die sich stets wiederholende Tatsache, daß die Körpergewichtszunahme der Mädchen die der Knaben weitaus übertrifft, den zu Hause gebliebenen gleichaltrigen Mädchen gegenüber gar nicht zu vergleichen.

---

[1]) Roeder und Wienecke, Jugendwanderung und Jugendkraft. Berlin 1912. Verlag v. Hirschwald.

Dieses Schema zeigt, wie wichtig es ist, unserer heranwachsenden weiblichen Jugend dieselbe Sorgfalt wie der männlichen zuzuwenden. Von besonderem Interesse ist es, daß auch noch Monate nach der Wanderung die Körpergewichtszunahme nicht nur anhielt, sondern daß die Weiterentwicklung dieser Kinder sich weit besser gestaltete als die der nicht Gewanderten.

Wienecke sagt in dem Buche „Warum gibt es nur einen Jungdeutschlandbund für Knaben?“: „Will man tatsächlich nur Soldaten heranbilden? nicht aber gesunde und starke Ehemänner? Es wäre eine ungeheure Kurzsichtigkeit, wenn man auf einem Fuß stehen bliebe und nur der Knaben gedächte. Liegt uns wirklich nur das Wohl und Wehe des heranwachsenden Menschen am Herzen und nicht in erster Linie der Soldat, dann muß man auch an die Entwicklung der Jugendkraft unserer Jungmädchen denken; denn sie wollen einmal Mütter werden. Wer sie vernachlässigt, bleibt uns den Beweis schuldig, daß ihm die Jugendpflege der Knaben Selbstzweck ist.“

Nach der Ansicht vieler erfahrener sachverständiger Ärzte in Amerika und England, die naturgemäß weit mehr als wir Erfahrungen auf sportlichem Gebiete zu sammeln Gelegenheit gehabt, ist das Marschieren im Freien überhaupt der gesündeste Sport. Unsere meisten Frauen sind des Gehens ganz entwöhnt. Das Gehen fällt ihnen schwer aus Mangel an Übung und durch unzweckmäßige Kleidung. Schlechtes. zu enges Schuhwerk behindert das Gehen ebenso wie das fest schnürende Mieder die Atmung und Zirkulation.

Das tägliche Gehen als Selbstzweck abseits von den Geschäftsstraßen ist eine Forderung, die an alle Frauen zu stellen ist.

Die Zeiten der Großmütter, die „Spazierengehen“ nur als Sonntagsdienst auffaßten, sind glücklich ebenso überwunden, wie die Auffassung, tägliches Baden sei Luxus.

Die Frauen, deren Lebensmotto mit dem der jeweiligen Modelaune entsprechenden Schönheitsideal variiert, finden eben

in dem ihre Strafe, was die Französin mit dem Worte ausdrückt: „il faut souffrire pour être belle“.

Ich möchte nicht als zu große Optimistin gelten, aber ich halte es für möglich, daß, wenn die Durchbildung des Körpers nach der Art, wie es Frau Dr. Bess Mensendieck, Jaques-Dalcroze und Isadora Duncan anstreben, Volksgut geworden ist, daß dann die Frauen sich im allgemeinen ihren Körper durch bizarre Modelaunen nicht mehr verunstalten lassen werden. Am besten wäre es freilich, wenn die körperlich-ästhetische Erziehung unsere Modedirigenten zu beeinflussen vermöchte; das Übel an der Wurzel zu packen, ist ja stets das Rationellste. Die Modeindustrie brauchte nicht darunter zu leiden, wenn sie darauf verzichtete, einzelne Muskelgruppen mehr als gut und schön ist, zu unterstreichen oder die Glieder zu unnatürlicher Haltung zu zwingen. Man sieht auch hier, daß das Einfache immer das Schwierigste ist.

Alle Sportarten, besonders der Wintersport, Tennisspiel, Rudern, Reiten, Fechten, Golf-Polospiele, sind Betätigungen, die für die gesunde Frau ebenso gesund sind wie für den gesunden Mann, aber aus äußeren Gründen leider nur wenigen zugänglich.

Alle Frauen und Mädchen mit zarter Konstitution sollten sich ärztlich die für sie geeignete Sportart auswählen lassen.

Den Mädchen und Frauen, die berufsmäßig Sport treiben, möchte ich auch raten, sich unter ärztliche Aufsicht zu stellen, damit nicht erst ernstliche Störungen sie dazu zwingen, wie man häufig genug bei jungen Leuten beiderlei Geschlechts zu beobachten Gelegenheit hat. Jeder trägt das streng individuelle Maß seines Könnens in sich; wer das nicht beachtet, hat früher oder später dafür zu büßen.

Nie alt sein, sondern noch im Alter möglichst jung bleiben, das möchte jeder.

Die Altersgrenze, für die es auch nur individuelles Maß gibt, möglichst hinauszuschieben, dafür ist das geeignetste Mittel ein der Leistungsfähigkeit angepaßter Sport, vor allem Gymnastik und Marschieren im Freien.

Die verheiratete Frau.

Unsere Mädchen sehen — von wenigen Ausnahmen abgesehen — sobald sie heiraten, ihre körperliche und ebenso auch ihre intellektuelle Ausbildung mit einem Male für vollendet an.

Daß Stillstand auch hier Rückschritt bedeutet, wird nicht bedacht.

Wenn man sich die Frage vorlegt, woher es kommt, daß sich die junge Frau nicht in der Weise, wie sie als Mädchen angefangen, weiter entwickelt, so liegt die Beantwortung vielleicht in 2 Momenten:

Der eine Faktor ist das Gefühl des Versorgtseins, der zur Trägheit führt und so viele Frauen einschlummern läßt; der andere liegt in mangelhafter Zeiteinteilung.

Das junge Mädchen darf in der Heirat nicht mehr den Schlußstein seiner Entwicklung sehen, sondern muß sich klar darüber sein, daß sie das, was ihr das Elternhaus, die Schule und die weitere Schulung körperlich und geistig geboten, nur das Fundament ist, das sie weiter auszubauen hat. Das entfremdet sie nicht dem Hause, im Gegenteil; sie wird als Frau und Mutter auf anderem, höherem Niveau stehen als bisher. Sie wird an sich als Frau und Mutter denselben Maßstab anlegen, wie an die Frau, die außerhalb der Familie ihren Beruf ausübt. Dadurch wird sie eine weit bessere Mutter und, was ebenso hoch zu bewerten ist, eine verständnisvollere Ehefrau sein als bisher.

Dann wird der Kontrast zwischen der Frau im Hause und der Frau im Berufe geschwunden sein.

„Und gibt es etwas Vorzüglicheres für den Staat, als daß er Männer und Frauen so treffliche als mögliche besitze? Das gibt es nicht. Dieses also werden Musik und Gymnastik, angewendet, wie wir es beschrieben haben, bewirken. Wie sollten sie nicht! Nicht nur mögliches also, sondern auch bestes haben wir in unserer Stadt gesetzlich geordnet. — So ist es. —"

Also sprach Plato.



Druck von Gottlieb Gistel & Cie., Wien, III., Münzgasse 6.



